

優  
秀  
賞

平成29年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

## 油揚げのサクサク和風キッシュ

日立市 茂野 美玖

主菜部門



栄養価(1人分)

エネルギー 215kcal

食塩相当量 0.9g

野菜の量 70g

### 材 料(1人分)

油揚げ(20g・1枚) 鶏もも肉(皮なし)(20g) ほうれん草(30g) 玉ねぎ(20g)  
しめじ(20g) ミントマト(2個) 無塩バター(2g) 塩(0.3g) こしょう(少々)  
調整豆乳(30g) 鶏卵(25g・1/2個) 味噌(4g) パルメザンチーズ(1g)

### 作 り 方

- ① 油揚げは油抜きし、長辺を切り、開いて皿に敷いておく。
- ② 鶏もも肉は一口大に切る。ほうれん草は2cm幅、玉ねぎは薄切り、しめじはほぐしておく。
- ③ ミントマトは半分に切る。
- ④ フライパンにバターを入れて、②の具材をしんなりするまで炒め、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤ 小鍋で豆乳を温め、味噌を加えて溶かす。
- ⑥ ⑤の粗熱がとれたら、溶いた卵を加えて混ぜる。
- ⑦ ①の油揚げの中に④の具を入れ、上から⑥の卵液を流しいれる。
- ⑧ ミントマトのをせ、チーズをかけ、180度のオーブンで20～25分焼く。

#### 【組み合わせ例】

玄米ごはん 油揚げの  
サクサク和風キッシュ  
野菜スープ 海藻サラダ  
フルーツ

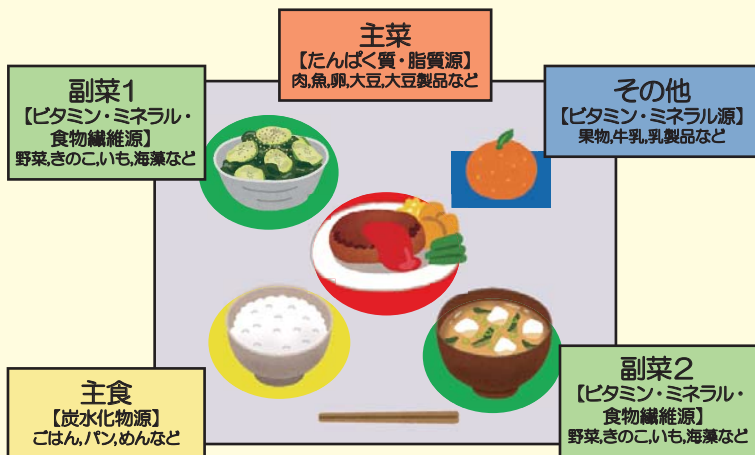
# バランスのよい食事とは？

主食・主菜・副菜の揃った食事を1日に  
2回以上とる日がほぼ毎日の人…  
男性 **48.5%** 女性 **54.5%**

平成27年度県民健康実態調査より

## バランスのよい食事をとろう!!

主食・主菜・副菜それぞれに大事な役割があります!



(汁物も具だくさんにする事で副菜の代わりになります。)

元気の源は  
バランスの良い食事から!

平成 30年 3月 茨城県・(公社)茨城県栄養士会

